

うつ病・不安障害・適応障害などで通院されており

社会復帰・復職・求職を考えられている方へ

セルフ・カウンセリングの学習のご案内 (認知行動療法)

セルフ・カウンセリング(認知行動療法)について

現代はストレスが社会問題として取り上げられ、それに伴い、うつ病・不安障害・適応障害などの病名で通院される方も増え、メンタルヘルスの維持・向上が注目されて久しい限りです。現在、うつ病・不安障害などの治療のみならず、社会復帰・復職・求職の方への職場復帰支援、日々の生活の中での精神的健康の向上の一環として、治療的根拠のある認知行動療法が世界的に注目されています。認知行動療法は今までとは違う新たな「考え方」「行動」を増やしていく心理療法になります。うつや不安に効果的なだけでなくストレス対処スキルの構築(再発予防等)にも有用で、何より学んでしまえば、自分でできるセルフ・カウンセリングにもなります。

当院デイケアでは、認知行動療法を『わかりやすくも本格的に学ぶプログラム』を提供しています。担当の心理師は専門的な指導を受け、病院で認知行動療法を長年実践してきた経験を持ち、参加者の方の状況に応じたご相談に乗りながらも、回復に必要な視点の検討をはじめ・学ぶ姿勢・一歩踏み出す姿勢などを、プログラムを通して支えています。

認知行動療法を身に着けていただければ、社会復帰・復職・求職・回復を目指される方、精神的健康の維持を目指される方の、心強い味方になるでしょう。プログラムは見学も受け付けておりますので、詳細は職員にお気軽にお問い合わせ・ご質問ください。

プログラム内容

第1回	心がしんどくなる仕組み	第8回	考えの点検/整理3(実践)
第2回	心のしんどさが続く理由	第9回	今取り組むべき問題は何か
第3回	心のしんどさへの対処(行動)	第10回	話題のマインドフルネスを知ろう1
第4回	自分を苦しめてしまう考え方	第11回	話題のマインドフルネスを知ろう2
第5回	考え方の点検/整理の前に 認知行動療法の目的	第12回	深い所にある考えの点検/整理1
第6回	考え方の点検/整理1	第13回	深い所にある考えの点検/整理2
第7回	考え方の点検/整理2	第14回	まとめ

プログラム予定日時：毎週水曜日 10:05~11:45

※症状・ご病気・状態によっては認知行動療法が合わない場合がありますので主治医に許可をいただけてください。また参加にはデイケアに登録していただく必要があります。

※対象は、うつ病・不安障害・適応障害などで通院されており社会復帰・復職・求職・回復を目指される20代~50代の方になります。

裏面に参加者の声を載せて
います。ご一読ください。

クリニックもみじ

京都府亀岡市余部町清水 26-1

☎0771-22-7516

相談受付：月曜日~金曜日 9:00~17:30

セルフ・カウンセリング(認知行動療法)の講座を受けた方々の声

心理プログラム感想

このプログラムを受けさせてもらい、僕は確実に以前の自責感の強い偏った思考グセから良くなったと感じています。前まで『認知行動療法』という言葉にほとんど馴染みがなく、プログラムを続けていけるか不安に思っていました。しかし実際に受けてみると、「ついていけない」という事はなく、勉強に自信がない自分にも解りやすく教えて頂けました。初めて知るものもあれば「いつも感じていたあのことがこういう意味だったのか」というような発見もあり、いつも興味津々で受けられました。質問の機会も多く、キャラクターを用いての解説が多いので、良い意味で「緩さ」があり、受ける側に多くの配慮を下さったのも有難かったです。また教えてもらった事を実践する機会も設けて頂き、より身に付いた様に思います。まだまだ自分を苦しめてしまう思考グセと戦っている最中ですが、自分の中に新しい考え方を入れる方法を教えて頂けて、実際少しずつできるようになっており、本当に感謝しています。

A氏(30代)

認知行動療法 参加した感想 役立ったこと 雰囲気

認知行動療法は難しいと聞いていましたが、講義内容は分かりやすいです。専門的なことだけでなく、日常の困ったことから、なぜしんどくなるのかを分かりやすく解説してくれるので理解しやすいです。自分の考えを見直すことができ、自分だけでなく相手の状況などを客観視できる力が身につきました。また自分の思い込みや先入観で、自分で自分を苦しめない考え方を学びました。自分の考え・行動の振り返りもするようになり、自分の変化にも気が付きやすくなりました。僕は今就活中ですが、今の自分のやることや目標を立てるのにも役立っています。講義も診察や治療というより、講師の先生と会話をする感じで受けられました。わからないこと、困っていることなど、療法以外にも気軽に話せる雰囲気で親しみやすかったです。

B氏(30代)

私がセルフ・カウンセリングのプログラムを受けて良かったと感じている点は大きく2つあります。1つは受講のための通所を通して生活リズムが整えられる点です。もちろんご自身の体調が最優先ですが、自分の意志だけではつい足が遠のいてしまう…なんて方も多いのではないのでしょうか。こうしたある種の強制力を用いて活動量を増やしていくのもプログラムを通して学ぶ認知行動療法のエッセンスの1つです。もう1つは他の参加者さんとの関りを通じて色々な知識や考え方に触れられる点です。プログラムの中で意見を求められることもありますが、参加者が安心して意見を言える雰囲気のため怖がることなく自分の考えを話すことができます。また、他の参加者の取り組む姿勢から私自身が刺激を受けることも多々ありました。皆で一緒に学んでいこう。それを通じて少しでも自分のしんどさに対処していこう。という会だと思っていますので、気になられた方は、ぜひのぞいて見てください。

C氏(30代)